

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ (ЯСЛИ-САД) №1 «РОМАШКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
КРАСНОПЕРЕКОПСК РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Мастер-класс:

**«Спортивные подвижные игры как средство
повышения двигательной активности детей»**

Разработала и провела воспитатель:

Харченко Елена Александровна

Красноперекоск 2019 г

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Скажите громко и хором, друзья,

Деток вы любите? (Нет или да)

Пришли вы учиться,

Иль сил совсем нет?

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последний вопрос, ответьте, друзья

Активными будете? (Нет или да)

Большое спасибо и так начнем нашу работу.

Темой нашего мастер-класса является «Спортивные подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали думать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

А помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель! И слова Сухомлинского актуальны сегодня как никогда: Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В. А. Сухомлинский)

И по этой причине выбрана тема моего мастер-класса

Спортивные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Применение спортивных игр как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, а также улучшает физическое развитие детей, воспитывает морально-волевые качества. Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры.

Спортивные подвижные игры включают также образовательные задачи – это совершенствование техники выполнения движений, формирование осознанного использования приобретённых навыков в различных условиях, целенаправленное развитие физических качеств, побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств, развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности, поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Авторы не рекомендуют заниматься спортом для достижения высоких спортивных результатов детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны. При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям. В этом заключается актуальность исследуемой проблемы.

Цель:

- повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения спортивных игр как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности,
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения

Как видно из цели спортивные подвижные игры используются мной в первую очередь как средство двигательной активности детей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена на интересы, желания и функциональные возможности детского организма. Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима дошкольника с применением нетрадиционных подходов обеспечивается оптимальное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учитывается содержательная сторона двигательного режима, которая направлена на физическое развитие и удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, на развитие умственных, духовных способностей ребенка. Низкий уровень двигательной активности может привести к нарушению работы сердечнососудистой системы, ожирению (что довольно часто встречается в наше время), вегетососудистой дистонии, атеросклерозу. Дефицит импульсов, поступающих из мышц приводит к резкому ослаблению всей системы жизнедеятельности. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Каждая из двухсот шести костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Причём у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребёнка также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела нарушается осанка, появляется вздутый или отвисший живот, развивается плоскостопие. Именно поэтому изучение детьми старшего дошкольного возраста основ спортивных подвижных игр помогает значительно повысить возможности детского организма. Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, техническими комбинациями спортивных игр, требующими взаимодействия с другими детьми, а также учатся ориентироваться в пространстве и времени. Спортивные развлечения способствуют обогащению эмоциональной сферы детей, воспитывают межличностные отношения на различных уровнях, формируют у них организационные умения. Более того, подвижные игры способствуют взаимодействию детей друг с другом. Вся деятельность начинается с создания условий для двигательной активности детей.

Нормы двигательной активности.

Возраст	3	4	5	6	7
Число шагов, тысяч в день	9-12 тысяч	12-13 тысяч	14-15 тысяч	15-16 тысяч	17-18 тысяч

При соблюдении всех условий, есть вероятность выполнения норм двигательной активности.

Условия для двигательной активности:

- **Гибкий режим дня**
- **Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями**

и на тренажерах

- **Активизация двигательной деятельности через создание проблемных ситуаций.**
- **Индивидуальный подход к детям**

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» (народная мудрость)

«Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму» (Конфуций)

Разминка

Музыка «Я люблю играть в футбол»

Отгадайте загадку и вы узнаете, с каким спортивным инвентарём сегодня мы будем работать:

«Кинешь в речку – он не тонет, бьёшь о стенку – он не стонет, будешь о его землю кидать – станет он вверх подлетать!» (Мяч)

- Для того, чтобы начать работать с мячом, нам начать нужна разминка.

Разминка: участники мастер-класса встают в круг, под музыку выполняют имитационные движения, будто набивают, перекачивают, пасуют футбольный мяч.

- 1. Игра «Передал – садись». Участники делятся на две колонны, выбирается капитан. Капитан бросает мяч стоящему впереди участнику, он перебрасывает его капитану, а сам присаживается. Так с каждым участником команды. Получив мяч от последнего участника команды, капитан поднимает его вверх, а вся команда вскакивает. Победила та команда, которая быстрее всех вскочила.**
- 2. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!»**

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: *«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»* Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.



Упражнение для осанки.

3. «ЦАПЛЯ».

«Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.

Не хотите, ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно».

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом на левой ноге. Для мышц ног; координации.



4. «НОЖНИЦЫ».

«Смотрите, мы раскрыли пасть, в неё бумагу можно класть: Бумага в нашей пасти разделится на части».

Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на спине, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы

резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните.

Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

5. МАССАЖ СУ-ДЖОК ШАРАМИ.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

6. ИГРА СО СКАКАЛКОЙ

Участники встают в круг, и держаться за руки, ведущий в середине вращает по кругу скакалку, по команде ведущего участники должны прыгать, не задевая скакалку, кто задел выбывает из игры.

7. УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ (проводится под спокойную музыку, в положении лежа на спине руки вдоль туловища).

Реснички опускаются, глазки закрываются

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно, глубоко. Ноги, руки отдыхают

Шея не напряжена и расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются, все спокойно расслабляются

Дышится легко, ровно, глубоко наши мышцы не устали

А ещё послушней стали

Нам становится понятно: расслабление - приятно!

Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение

Игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?

Мяч участнику – ваше мнение о тематике мастер-класса?

Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?

Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?

Мяч участнику - кому вы помогли узнать что-то новое?

Мяч участнику – чего сегодня вы достигли сами?

Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

Мяч участнику – ваши пожелания?

Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было хорошо, надеюсь, и вам со мной тоже!